

Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20. (00480) Gyermekek normál (1-3 év)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
R E G G E L I	Forralt tej, Gyümölcsstea, Ráma margarin, Mákos kalács	Forralt tej, Gyümölcsstea, Főtt tojás , Ráma margarin, Korpás kenyér, Kígyóuborka	Vaníliás tej, Gyümölcsstea, Ráma margarin, Kifli	Forralt tej, Gyümölcsstea, Borjúpárizsi, Ráma margarin, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka	Forralt tej, Gyümölcsstea, Cornexi gabonapehely
	Energia: 303,68 Kcal / 1 269,38 Kj Feh: 9,85 g Zsír: 14,01 g T.Zs: 5,53 g Sz.h: 34,11 g Cuk: 2,79 g Só: 0,66 g 1,3,7,8,12	Energia: 284,49 Kcal / 1 189,17 Kj Feh: 12,07 g Zsír: 12,63 g T.Zs: 4,50 g Sz.h: 30,23 g Cuk: 0,00 g Só: 1,02 g 1,3,7,12	Energia: 248,66 Kcal / 1 039,40 Kj Feh: 7,54 g Zsír: 9,71 g T.Zs: 3,74 g Sz.h: 31,86 g Cuk: 8,12 g Só: 0,42 g 1,7,12	Energia: 276,82 Kcal / 1 157,11 Kj Feh: 10,79 g Zsír: 13,19 g T.Zs: 4,71 g Sz.h: 28,33 g Cuk: 0,00 g Só: 1,72 g 1,7,12	Energia: 205,54 Kcal / 859,16 Kj Feh: Zsír: 4,81 g T.Zs: 2,40 g Sz.h: Cuk: 7,77 g Só: 0,40 g 1,6,7,12,(5),(8),(11)
T I Z Ó R A I	Alma	Alma, Nektarin	Alma, Banán	Alma, Szilva	Alma, Körte
	Energia: 31,31 Kcal / 130,88 Kj Feh: 0,36 g Zsír: 0,36 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 6,30 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g	Energia: 37,45 Kcal / 156,54 Kj Feh: 0,52 g Zsír: 0,38 g T.Zs: 0,02 g Sz.h: 7,73 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g	Energia: 59,59 Kcal / 249,09 Kj Feh: 0,72 g Zsír: 0,24 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 13,18 g Cuk: 0,00 g Só: 0,03 g	Energia: 35,09 Kcal / 146,68 Kj Feh: 0,48 g Zsír: 0,24 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 7,26 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g	Energia: 36,76 Kcal / 153,66 Kj Feh: 0,36 g Zsír: 0,33 g T.Zs: 0,00 g Sz.h: 7,80 g Cuk: 0,00 g Só: 0,01 g
E B É D	Panírozott halrudak sütőben sütvé, Finomfőzelék kukoricával	Párolt csirkemell, Vegyes gyümölcsmártás, Főtt burgonya	Bolognai tészta sertéshúsból, Reszelt trappista sajt	Pulykafasírt, Karfiolfőzelék	Rakott burgonya virslivel, Csemege uborka
	Energia: 383,54 Kcal / 1 603,20 Kj Feh: 17,68 g Zsír: 14,30 g T.Zs: 2,69 g Sz.h: 45,30 g Cuk: 2,70 g Só: 2,09 g 1,4,7	Energia: 365,48 Kcal / 1 527,71 Kj Feh: 17,98 g Zsír: 7,74 g T.Zs: 2,66 g Sz.h: 54,59 g Cuk: 13,21 g Só: 2,38 g 1,7,12	Energia: 419,97 Kcal / 1 755,47 Kj Feh: 20,86 g Zsír: 12,07 g T.Zs: 3,82 g Sz.h: 56,58 g Cuk: 5,04 g Só: 2,11 g 1,3,7,12	Energia: 341,27 Kcal / 1 426,51 Kj Feh: 15,93 g Zsír: 18,28 g T.Zs: 4,75 g Sz.h: 27,93 g Cuk: 0,70 g Só: 2,11 g 1,3,7,12	Energia: 398,89 Kcal / 1 667,36 Kj Feh: 14,26 g Zsír: 23,04 g T.Zs: 8,61 g Sz.h: 32,81 g Cuk: 0,00 g Só: 2,96 g 1,3,7,10
U Z S O N N A	Kenőmájás, Félbarna kenyér, Paradicsom	Ínyenc sertéssonka, Ráma margarin, Fehérkenyér, Céklasaláta	Natúr vajkrém, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Snidlinges túró , Fehérkenyér, Kápia paprika	Kockasajt (Medve), Ráma margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom
	Energia: 155,17 Kcal / 648,61 Kj Feh: 6,50 g Zsír: 4,59 g T.Zs: 2,01 g Sz.h: 21,76 g Cuk: 0,00 g Só: 1,21 g 1,6,(10)	Energia: 191,14 Kcal / 798,97 Kj Feh: 6,31 g Zsír: 8,12 g T.Zs: 2,21 g Sz.h: 22,67 g Cuk: 3,31 g Só: 1,02 g 1	Energia: 156,73 Kcal / 655,13 Kj Feh: 4,48 g Zsír: 5,66 g T.Zs: 2,63 g Sz.h: 21,78 g Cuk: 0,00 g Só: 0,80 g 1,7	Energia: 144,29 Kcal / 603,13 Kj Feh: 6,19 g Zsír: 3,43 g T.Zs: 1,34 g Sz.h: 21,78 g Cuk: 1,72 g Só: 0,49 g 1,7	Energia: 196,66 Kcal / 822,04 Kj Feh: 5,64 g Zsír: 9,24 g T.Zs: 3,75 g Sz.h: 22,45 g Cuk: 0,00 g Só: 1,23 g 1,7

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Élelmezésvezető-Dietetikus Papp Zsuzsanna sk.

Szakmai vezető: Márton Beáta sk.

Allergén kódok, információk:

(zárójelben a nyomokban feltételezhető allergének vannak feltüntetve)

- | | | | | | | | |
|-------------|----------|-----------------|-----------------------|------------|------------------------|-----------------|-----------------------------|
| 1: Glutén | 3: Tojás | 5: Földimogyoró | 7: Tej, tejtermékek | 9: Zeller | 11: Szezám | 13: Csillagfürt | 15: Mesterséges édesítőszer |
| 2: Rákfélék | 4: Halak | 6: Szójabab | 8: Diófélék, mogyorók | 10: Mustár | 12: Kéndioxid, szulfid | 14: Puhatestűek | 16: Édesgyökér |